Wir, Peter Höfelmeyer und Martin Kull, beschäftigen uns in unserer Caller Lounge (Podcast auf callerlounge.de, itunes, spotify, etc.) mit vielen unterschiedlichen Aspekten des Square Dance; ein wichtiger roter Faden ist das "Tanzen". Unsere Folgen zum Tanzstil (2), "Da ist mehr drin" (5), das Interview mit Wade Driver (7) und zuletzt "Beat 1, der Hidden Champion" (14) befassen sich damit. Die Grundlage der Bewegung ist der Tanzschritt und mit nachfolgendem Text wollen wir für den richtigen Square Dance Step werben!

Der

Square Dance Tanzschritt

Die Basis des Erfolgs!

Vorbemerkung:

Was man schnell vergisst: Square Dance ist eine sehr komplexe Angelegenheit.

Die Musik hat durchschnittlich 126 BPM (beats per minute). Eine Figur mit 4 Schritten dauert also gerade einmal ((60*4)/126) = 1,9 Sekunden. Dabei muss der Tänzer fertig analysieren auf welcher Seite er steht, mit wem er in welche Richtung geht und wie weit. UND er muss bereits auf den nächsten call achten.

Nun könnte man zu der Auffassung gelangen, dass man bei all dem Stress nicht auch noch auf einen korrekten Tanzschritt achten soll – Stichwort: Vereinfachung.

Im Gegenteil, wer von Anfang an auf den richtigen Tanzschritt achtet, automatisiert diesen Part ganz schnell und kommt viel leichter durch den Square!

Mit den folgenden Informationen und Erklärungen wollen wir dafür werben, dass dem Tanzschritt große Aufmerksamkeit geschenkt wird und er wesentlicher Teil der Ausbildung bleibt und regelmäßig an Clubabenden „vertieft“ wird.

1. Definition

Callerlab gibt folgende Empfehlung:

"DEFINITION OF STYLING TERMS

(...)

Dance Step: Should be a smooth, effortless gliding step in which the ball of the foot touches and slides across the surface of the floor before the heel is gently dropped to floor. The length of stride should be fairly short with the movement coming mostly from knees down. Dance step must be coordinated with the beat of the music. In general terms, short gliding steps that utilise both ball and heel of the foot make a comfortable dance step.

Der Tanzschritt ist also gar kein Schritt im eigentlichen Sinne. Zuerst wird der Ballen aufgesetzt und dann kommt erst die Verse. Der Fuß wird nur leicht über den Boden geschoben. So entsteht der shuffle step.

Dieser shuffle step hat eine ganz wichtige Eigenschaft: er ist klein und für alle Tänzer – egal welcher Statur – nahezu identisch lang. Warum ist das wichtig? Weil Square Dance ein Formationstanz ist, d.h. es kommt auf Synchronität an. Der shuffle step ist der Garant dafür, dass die Tänzer im gleichen

Tempo unterwegs sind, dass die Figuren gleichzeitig ausgeführt werden UND dass der Square nicht zu groß wird. Darüber hinaus stabilisiert diese Art der Fortbewegung den Körper-Unterbau und der Tanz wird ruhig und weniger störanfällig (kein Hin- und Her-Zappeln).

Ein Wanderschritt (erst die Ferse, dann der Ballen) lässt den Square auseinanderfallen, Endpunkte werden nicht mehr gleichzeitig erreicht, Figurenanfänge sind unterschiedlich, der Square bricht zusammen. Hüpfschritte sind gleichermaßen kritisch zu betrachten!

Macht den Test: Wenn ein Square zusammen bricht, ändert nichts, außer der Aufforderung den shuffle step zu beachten und callt die gleiche Sequenz – Voila, it's magic!

2. Welche Faktoren beeinflussen die richtige Ausführung des shuffle step?

Die Beschaffenheit von Boden und Sohle der Tanzschuhe – also die Beschaffenheit der Kontaktflächen.

Der Schuh muss über den Boden gleiten können – ideal ist eine Ledersohle!

Nun kommt der Einwand, dass man mit den – aus meiner Sicht falschen Schuhen (Gummisohle, etc.) – einen besseren Kurvenhalt hätte. Darauf kommt es aber gar nicht an, wenn der Schritt richtig ausgeführt wird, dann entstehen gar keine großen Kurvengeschwindigkeiten. Dann wird auch nicht gezerrt und gerissen.

Eine richtige Kombination ist die, die einem das leichte nach vorne schieben des Fußes erlaubt, ohne dass die Sohle am Boden „festklebt". Parkett + Ledersohle oder kurzfloriger Teppichboden + Ledersohle sind besser als Hallenboden und Turnschuhe. Selbstverständlich bedeutet das auch, dass nicht jeder Boden für den Tanz geeignet ist.

Dort, wo die Benutzungsordnung der Halle bestimmte Schuhe vorschreibt, ist dem natürlich Folge zu leisten.

3. Was gehört zwingend zum „Schritt"?

Das musikalische Verständnis des Tänzers, das Taktgefühl, damit der Schritt richtig gesetzt wird. Auch das ist in Übungen zu fördern. Das Klatschen der Männer beim Ladies Chain ist eine „versteckte Übung hierzu".

4. How to teach

Die Erklärung des Tanzschritts erfolgt in mehreren Stufen:

1. Durch Zeigen/Vormachen,
2. durch Erklärung (erst setzt der Ballen auf, dann die Ferse; die Füße werden nicht stark angehoben; es ist ein Schlürfen),
3. durch Ausprobieren (Circle left/Circle right) – "Hört auf das Geräusch",
4. durch gezielte Korrektur.

Für die Erklärung des Tanzschritts kann sehr gut ein kurzer Videobeitrag ergänzend nach dem ersten Classabend verteilt werden. Hierzu bietet es sich an, die Mailadresse der Gäste zu notieren, das bindet schon mehr als ein „Vielleicht sehen wir uns nächste Woche wieder".

Oder warum nicht einen Bergstiefel und einen guten Tanzschuh nebeneinander angezogen als Bild wirken lassen. Warum nicht mal die Schuhe ausziehen und 2-farbige Socken anziehen. Die rote Socke zeigt, wie es richtig geht. Mit einem solchen Bild kann der Caller ganz einfach die Erinnerung an die Trainingseinheit verstärken.

Seid kreativ – mit einem klaren Ziel, den Square Dance verbessern!